Sumário

Alfacon Concursos Públicos

DICAS PARA SUPERAR AS DIFICULDADES NOS ESTUDOS

Responda pra si o questionário abaixo:

1)Qual eu desejo?

2)Estudo de verdade, ou finjo pra mim?

3)Faço tudo que está ao meu alcance para vencer?

4)Reclamo ao invés de solucionar?

5)Vejo obstáculos ou oportunidades?

6)Já li o último edital do concurso que desejo?

7)Faço meu estudo regular? Faço o estudo dirigido?

8) Estudo teoria, pratico com exercícios e testo meus conhecimentos com simulados?

9)Sou corajoso para arriscar e ousar?

10)Estou preparado?

AMIGOS OU INIMIGOS DO SUCESSO: TEV
T = Tempo
E = Espaço
V = Você

Tempo:

O que aconteceu no passado resultou no que você é hoje. Não há como mudar o passado. Hoje você pode construir seu amanhã.

- Não tenha pressa.
- Não pergunte se determinada coisa vai acontecer.
- Não sofra por antecipação.
- Grandes projetos são construídos com tempo.
- Não queira resultados imediatos.
- Não se preocupe com aquilo que você não controla.
- Administre seu tempo.
- Descubra quanto tempo você tem.
- Use seu tempo da melhor maneira possível.
- Não perca tempo.
- Não desperdice tempo.
- Não desrespeite o tempo.
- Não existe falta de tempo!

Todos têm o mesmo tempo. Saiba como usar seu crédito de tempo, da melhor maneira possível.

Espaço

Tudo aquilo que está “fora” de você. O ambiente.

- Não deixe as coisas atingirem você.
- Material, caderno, aulas.
- Apostilas, livros, simulados, provas.
- Ruídos, barulhos, incômodos.
- Lugares, diversões, situações.
- Celular, internet, jogos.
- Tudo que está fora de você, só pode entrar e prejudicar se você permitir.
- Não permita!

Você

O único responsável pela mudança.

- VOCÊ pode resolver os problemas abaixo. Pense na solução.
- Sono, desânimo, cansaço, falta de motivação.
- Falta de dinheiro, falta de concentração, falta de vontade.
- Falta de tempo, falta de perspectiva, falta de conhecimento.

- Dificuldade em estudar, aprender, lembrar, recordar determinada matéria.
- Vontade de desistir, não saber lidar com as críticas, não ter informação.
- Pressão da família, dos amigos, do relacionamento.
- Medo, ansiedade, frustração.
- Carência, irritação, não conseguir manter o foco.
- Indecisão, não saber qual concurso escolher, medo de passar, raiva de estudar.
- Não querer, não conseguir, achar que tem bloqueio.
- Menosprezar a si, não ter autoconfiança, não ter autoestima.
- Achar que não consegue, que não pode ou que não é capaz.
- Mais um milhão de coisas....

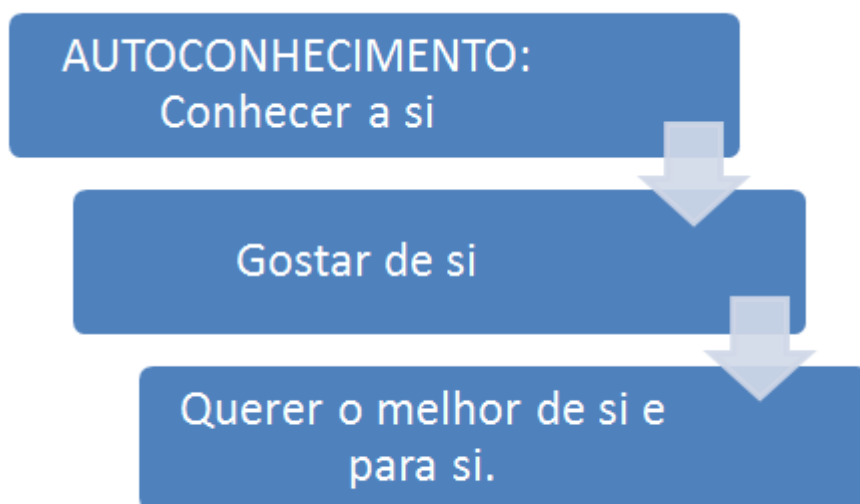
Percebeu? A origem da maioria dos seus problemas está na maneira que encara a realidade. A vantagem é que a solução também está em você!

APRENDA SOBRE VOCÊ

Autoconhecimento

A tarefa mais difícil, mais complexa e mais misteriosa que poderíamos ter. Passamos tão pouco tempo com a gente mesmo, que é difícil saber sobre nós.

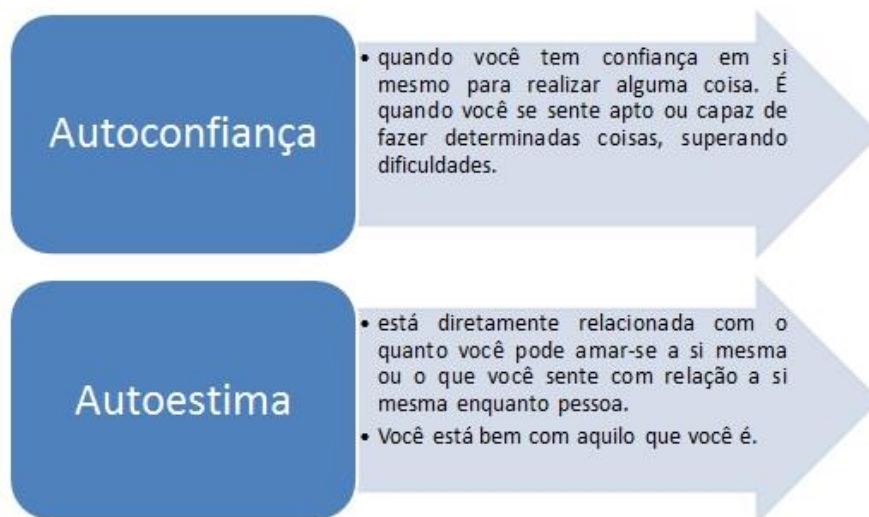
Quais são nossos limites, nossos medos, nossos obstáculos, nossas forças, nossas fraquezas. Quais são os pontos que devemos evidenciar, quais os pontos que devemos reconsiderar. Não ouvimos nossa própria voz, não sabemos ao certo o que queremos, e quando buscamos ajuda, distanciamo-nos ainda mais de quem realmente poderia nos ajudar: nós mesmos!

O mais importante do autoconhecimento, é que a chave para gostar de si, é conhecer a si. Conhecer a si é o segredo para querer o melhor de si.

AUTOCONTROLE / AUTOCONFIANÇA e AUTOESTIMA

Se já é difícil conhecer a si, imagina controlar as próprias emoções. Isso de fato não é tarefa fácil. Controlar as próprias emoções, ansiedades, apetites e desejos pode ser uma grande luta diária, mas que deve ser lutada com toda a nossa força.

Somos três coisas coexistindo dentro de um mesmo ser: Racional, Emocional, Passional. Em outras palavras, o emocional tá ligado aos sentimentos e o passional tá ligado as paixões, algo mais instintivo mesmo, que representa a relação que tínhamos com o mundo animal.

Nada há no mundo natural que não possa ser explicado racionalmente.

A razão é uma ferramenta muito útil na hora de agirmos querendo evitar imprevistos. Logicamente, a razão só pela razão deixaria tudo mais frio. Mais uma vez volto a dizer, que o caminho para a satisfação na vida é o equilíbrio.

Autoconfiança

- quando você tem confiança em si mesmo para realizar alguma coisa. É quando você se sente apto ou capaz de fazer determinadas coisas, superando dificuldades.

Autoestima

- está diretamente relacionada com o quanto você pode amar-se a si mesma ou o que você sente com relação a si mesma enquanto pessoa.
- Você está bem com aquilo que você é.

Auto-confiança	Baixa auto-confiança
Fazer aquilo em que você acredita estar bem, mesmo que os outros gozem ou critiquem por isso.	Regular o seu comportamento baseado naquilo que as outras pessoas pensam
Estar disposto a corre riscos e fazer um esforço extra para conseguir coisas melhores.	Ficar na sua zona de conforto, receando o fracasso e assim evitar correr riscos.
Admitir os seus erros, e aprender com eles	Trabalhar duro para encobrir erros e esperar que você possa corrigir o problema antes que alguém perceba.
Esperar que os outros o congratulem pelas suas realizações.	Exaltar as suas virtudes o menor de vezes possível para o menor número de pessoas possível.
Aceitar cumprimentos de forma graciosa. "obrigado, eu realmente trabalhei duro neste projecto. Fico agradecido por reconheceres o meu esforço.	Desvaloriza os cumprimentos. " oh, não foi nada, qualquer um tinha feito isto."

Mitos sobre concursos

1) É um jogo de cartas marcadas

Muita gente prefere acreditar que nada vai dar certo, para justificar não fazer nada.

Essa cultura de que concursos são apenas fachada para contratar pessoas já indicadas tem relação com uma época – antes de Constituição de 1988 – em que os servidores públicos eram indicados de pessoas influentes (dizia-se que tinha de ter QI, ou seja, quem indica).

Claro que, no início, havia mesmo muita fraude. Mas, concurso público atualmente movimenta um segmento importante da economia. São cursos, editoras, bancas examinadoras e os próprios candidatos, que investem dinheiro na sua preparação. Toda essa gente se interessa pela lisura dos concursos.

Então, fraudes podem acontecer, mas são exceção. Quando houver suspeita, deve ser denunciada, apurada e, se for o caso, punida.

E quem acompanha o mercado de concursos conhece muita gente que estava estudando há tempos e depois foi aprovada. Será que todos conheciam alguém importante?

2) Os concursos vão acabar

Essa é outra lenda que de vez em quando volta à pauta.

Mas, enquanto vivermos um estado democrático de direito, haverá concursos públicos. Há momentos com mais oportunidades e outros com menos, é verdade, mas não há como privatizar o poder judiciário, muitos cargos do executivo, a segurança pública, entre muitos outros.

Imagine se a cada troca de poder político todos os funcionários que prestam serviços públicos fossem substituídos. A história seria perdida. E qual seria a garantia de qualidade no trabalho se o funcionário soubesse que estava lá por “um mandato”? Mais ainda: de que maneira um funcionário poderia contestar um ato ilícito ou contrário aos interesses públicos, caso pudesse ser demitido pelo seu superior?

Então, mesmo em períodos de estado encolhido, os concursos são necessários.

3) Eu nunca vou ser aprovado/a

Concurso público é fila. Você começa a estudar e entra no fim da fila. Com o passar do tempo – e dos concursos – quem estava na sua frente vai sendo aprovado ou desiste. Se você segue estudando, naturalmente vai avançando na fila. Chega um hora em que você estará nos primeiros lugares da fila, só pelo fato de ter se mantido estudando.

4) Mesmo que eu passe, nunca serei chamado/a

Se você fizer concurso para cadastro de reserva, poderá ou não ser chamado/a. No caso dos tribunais, por exemplo, há histórico de convocarem centenas de aprovados/as para a posse. Então, claro que quem estiver nas primeiras colocações tem mais chances.

Se o concurso oferecer vagas já no edital, é obrigatória a nomeação de todos os candidatos/as que forem aprovados/as dentro dessas vagas, salvo raras exceções. O assunto já foi decidido pelo Supremo Tribunal Federal (STF).

5) Eu nunca vou aprender esta matéria

Não existe matéria impossível, desde que você não se imponha essa limitação. Tudo é uma questão de tempo e dedicação.

E, em concurso público, há disciplinas muito variadas, o que significa que todo mundo vai precisar enfrentar conteúdos que não são da sua área de preferência/facilidade.

6)Concurso é para pessoas muito especiais

Verdade. É preciso ter muita coragem e determinação. Se você tem essas características, todo o resto se ajeita.

Quanto a ter de ser muito inteligente, é bobagem. São muitas disciplinas diferentes e você vai começar cada uma desde o início.